

Problemi di vista

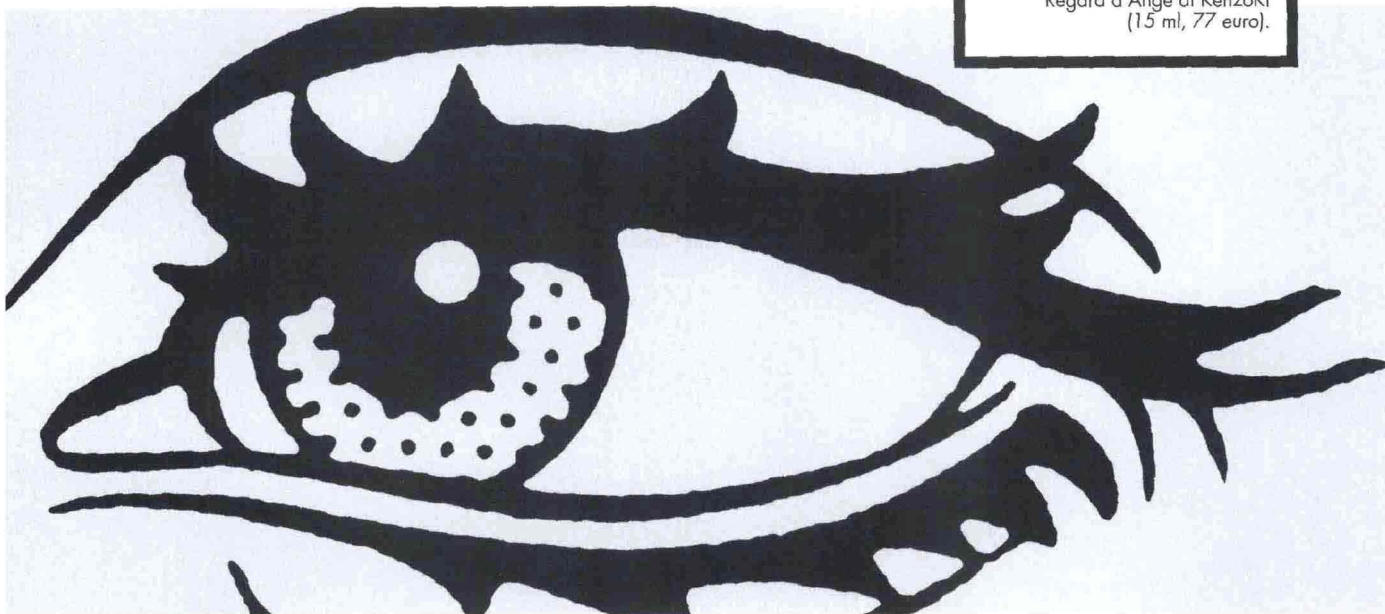
OCCHIO!

Tablet, smartphone e computer affaticano.
Ora un libro spiega come rimediare

DI ANGELA CROCE



Si applica su tutta la palpebra superiore e sul contorno con il morbido pennello. Trattamento al loto bianco: affina la grana della pelle, è rilassante, stimola la rigenerazione cellulare, corregge e illumina le zone d'ombra, Belle de Jour, Regard d'Ange di KenzoKi (15 ml, 77 euro).



I moderni trattamenti per il contorno occhi sono dotati di uno speciale applicatore che massaggia e rinfresca la zona. Sono studiati per ridurre le borse, dissimulare le occhiaie, prevenire le rughe. Da sinistra: Regenessence 3.R Eye Rejuvenating Serum di Giorgio Armani (15 ml, 53 euro); Dark Circles Away, Collagen Eye Serum di Dr. Brandt (15 ml, 55 euro, da Sephora); Aquasource Eye Perfection di Biotherm (15 ml, 30 euro); Prodigy Liquid Light Eye Opener di Helena Rubinstein (15 ml, 38 euro).

Billy, la libreria bestseller dell'Ikea, più di 41 milioni di pezzi venduti, sarà ridisegnata perché i libri sono destinati a scomparire, sostiene l'azienda svedese. Il nostro destino sembra segnato: sempre di più leggeremo su iPad, Kindle, tablet di varie marche e sugli smartphone. Ma c'è un problema: i loro schermi retroilluminati "sparano" luce direttamente negli occhi affaticando la vista. Anche chi lavora al computer per molte ore accusa di frequente mal di testa e occhi arrossati. Jeffrey Anshel, optometrista americano, ha scritto una guida utile e facile per limitare i danni. "Smart Medicine for your Eyes: a Guide to Natural, Effective and Safe Relief of Common Eye Disorders" (Square One Publishers), elenca una serie di contromisure di facile attuazione: per esempio sbattere le palpebre almeno ogni 20 minuti per evitare la sindrome dell'occhio secco, guardare oltre il video e mettere a fuoco qualcosa di più lontano per allenare i muscoli oculari. E una volta all'anno consultare lo specialista. Per la prevenzione, nei centri **VisionOptica** si può fare gratis il test di stress visivo patrocinato dalla Società Oftalmologica Italiana (visionoptica.it).

STILL LIFE ENZO TRUCCO/MDA - CSA IMAGES ARCHIVE/GETTY